

**КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

**Техника выполнения броска «Мельница»
в вольной борьбе**

**Методическое пособие
по дисциплине «Физическая культура»**

Казань - 2014

КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Печатается по решению общеуниверситетской кафедры физической культуры и спорта Казанского (Приволжского) федерального университета протокол №5 от 10 декабря 2014г.

Техника выполнения броска «Мельница» в вольной борьбе: Методическое пособие/Авт.-сост. И.И. Хасанзянов, В.Э. Лихачев, Казань: КФУ, 2014. 42 с.

Рассматриваются принципы организации и проведения учебных занятий по вольной борьбе, обучение технике броска «Мельница». Предложены комплексы упражнений для развития физических качеств и технической подготовленности студентов.

Работа представляет практический интерес для тренеров, преподавателей ВУЗов, ССУЗов, учителей физической культуры. Направление подготовки 49.03.01. "Физическая культура"

Рецензент: Доцент Общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта, к.п.н. **Г.И. Пасмуров**
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики спортивных игр ПГАФКСиТ **Можаев Э.Л.**

Авторы-составители:

Преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

И.И. Хасанзянов

Старший преподаватель общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

В.Э. Лихачев

Оглавление

Введение.....	4
1. Теоретические основы вольной борьбы	5
1.1 Сущность вольной борьбы.....	5
1.2 Правила вольной борьбы.....	4
2. Управление подготовкой борцов	10
2.1 Этапы подготовки во взаимосвязи с годами обучения.....	10
2.2 Управление подготовкой борцов высшей квалификации	11
2.3 Принципиальная схема управления	12
2.4 Индивидуализация подготовки борцов.....	13
2.5 Совершенствование коронных атакующих действий.....	15
2.6 Феномен потери эффективности коронных атакующих действий.....	19
2.7 Овладение тактикой ведения поединка.....	22
2.8 Подведение спортсменов к ответственным стартам.....	25
2.9 Годовой календарь соревнований.....	26
2.10 Совершенствование физических кондиций борца.....	28
2.11 Урок - главная форма занятий, режим учебно-тренировочной работы.....	29
2.12 Методика обучения.....	30
3. Техника и разновидности броска «Мельница».....	31
3.1 «Мельница» броском с захватом руки и одноименной ноги изнутри.....	31
3.2 «Мельница» сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри.....	33
3.3 «Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги изнутри с накатом спиной.....	34
3.4 «Мельница» с захватом шеи и одноименной ноги изнутри.....	35
3.5 «Мельница» выседом захватом разноименной руки и нырком под другую руку.....	36
3.6 «Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри.....	37
3.7 «Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри.....	38
Заключение.....	40
Список источников и литературы.....	42

Введение

Современная вольная борьба зародилась в конце XIX века в Великобритании, а затем распространилась в другие страны Европы, Азии, Америки, Африки. Это единоборство двух спортсменов. С помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и многих других приемов, каждый из соперников стремится положить другого на лопатки и добиться победы. Отличие вольной борьбы, например, от греко-римской, разрешены захваты и ниже пояса, в том числе захваты ног, а также приемы, выполняемые с помощью ног, - подсечки, подножки и т. п. Схватка продолжается 5 мин. Необходимо одержать чистую победу или набрать не менее трех баллов. Если в течение времени схватки, никто из соперников не победил, она продлевается на 3 мин и продолжается, пока один из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу - туше.

Международная любительская федерация борьбы - ФИЛА, была основана в 1912 году и объединяет 132 национальных федерации, по состоянию на 1998. В ведении Международной любительской федерации борьбы ФИЛА, находятся как греко-римская, так и вольная борьба, а также борьба самбо, соревнования по которой не входят в программу Олимпийских игр.

В программу Олимпийских игр, вольная борьба, входит с 1904, за исключением Олимпийских игр 1912 года. Участники соревнований разделялись на весовые категории. В период с 1904 года по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны. А с 1928 года, в весовой категории, страну может представлять только один участник. Олимпийский турнир проводится по системе с выбыванием.

Глава 1. Теоретические основы вольной борьбы

1.1. Сущность вольной борьбы

Вольная борьба - это вид спорта, который представляет собой единоборство двух спортсменов. При помощи разнообразных технических приемов - бросков, захватов, подножек, переворотов, подсечек и других приемов, каждый из спортсменов пытается уложить соперника на лопатки, чтобы победить. Главным отличием вольной борьбы, от, к примеру, греко-римской, является то, что в вольной борьбе допустимы захваты ниже пояса: захваты ног и приемы, которые выполняются с помощью ног, - подсечки, подножки и т. п.

Бой длится 5 мин. Борцу нужно или одержать чистую победу, или набрать не менее трех баллов. Если по истечению времени, никто из борцов не победил, то время схватки продлевается на 3 мин и затем - продолжается, пока кто-нибудь из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу - туше.

Из исторических источников известно, что в XVIII веке в Англии была борьба, в которой борцам разрешались захваты за ноги и приемы с действиями ног.

На международной спортивной арене вольная борьба появилась позже греко-римской (французской) борьбы. Родиной вольной борьбы считается Ланкашир. Затем она появилась в США. Борьба называлась Кэтч-борьба.

В США вольная борьба стала развиваться по двум направлениям: собственно борьба и борьба профессиональная. Спортивная вольная борьба культивировалась главным образом в колледжах и университетах США (в России её называли «вольно-американской любительской борьбой»). Правила международной вольной борьбы сходны именно с этим видом борьбы.

В 1904 году вольная борьба была впервые включена в программу Летних Олимпийских игр в Сент-Луисе (США). Все 42 спортсмена были из США. Это произошло из-за того, что США, используя своё право хозяев, включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет

согласился и назвал борьбой свободного стиля (Free style). Но, европейцы не были знакомы с этим видом борьбы и поэтому никто из них не рискнул принять участие. Поэтому Олимпийский турнир по вольной борьбе оказался под угрозой срыва и тогда американцы приурочили свой чемпионат страны к Олимпиаде и организовали его как олимпийское соревнование.

На следующих Внеочередных Олимпийских играх 1906 года греки отдали предпочтение греко-римской борьбе (классической) борьбе, убрав из программы вольную, так как она была для них незнакома.

В дальнейшем вольная борьба постоянно (за исключением игр 1912 года в Стокгольме) входила в программу Летних Олимпийских игр.

Всего с 1904 года по 1996 год американцы выиграли на Олимпийских играх 99 олимпийских медалей — больше, чем любая другая страна на то время. Причём в 1904 году был установлен «рекорд», который никогда не будет побит, так как борцы были только из США — олимпийские медали всех достоинств достались только им.

В 1912 году перед началом Летних Олимпийских игр в Стокгольме впервые был создан Международный союз борцов ФИЛА (нем. *Internationaler Ring Verband*). Официально первый (не считая собрания в Швеции) конгресс союза собрался в июне 1913 года в Берлине. Там присутствовали делегаты следующих стран: Германская империя, Великое княжество Финляндское, Дания, Швеция, Российская империя, Венгрия, Австрия, Богемия (Чехия), Великобритания.

В период с 1904 года по 1912 год, количество спортсменов, заявленных в одной весовой категории от одной страны, не ограничивалось. С 1920 года по 1924 в одной весовой категории разрешалось заявлять не более двух спортсменов от одной страны.

В 1920 году во время Летних Олимпийских игр в Антверпене Международный олимпийский комитет рекомендовал создать независимую федерацию по каждому виду спорта. И в следующем году на Олимпийском конгрессе МОК в Лозанне была образована Международная

федерация любительской борьбы (англ. *International Amateur Wrestling Federation*, IAWF).

В 1928 году в Париже был проведён первый чемпионат Европы. И с 1928 года, в весовой категории, страну может представлять только один участник. Олимпийский турнир проводится по системе с выбыванием.

В 1951 году была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (ФИЛА, фр. *FILA*). С того же года она проводит чемпионаты мира (*FILA Wrestling World Championships*).

К 1980-м годам в мире получила признание женская вольная борьба и, в итоге, в 2004 году она была включена в программу Летних Олимпийских игр, став третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо). Дебют нового женского вида спорта состоялся на олимпиаде 2004 года в Афинах.

В настоящее время ведущими странами по вольной борьбе являются: США, Турция, Россия, Азербайджан, Иран, Грузия, Япония.

1.2. Правила вольной борьбы

Поединок проводится на борцовском ковре, представляющий собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Областью состязаний, в которой непосредственно идет бой - это желтый круг с диаметром 9 метров, в его центре обозначен красным цветом небольшой центральный круг диаметром 1 метр. Сюда борцы возвращаются если произошла остановка схватки, или если один из борцов оказался в положении партера. Основной бой проходит в 8-метровой зоне борьбы. По периметру 9-метрового круга (изнутри) проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

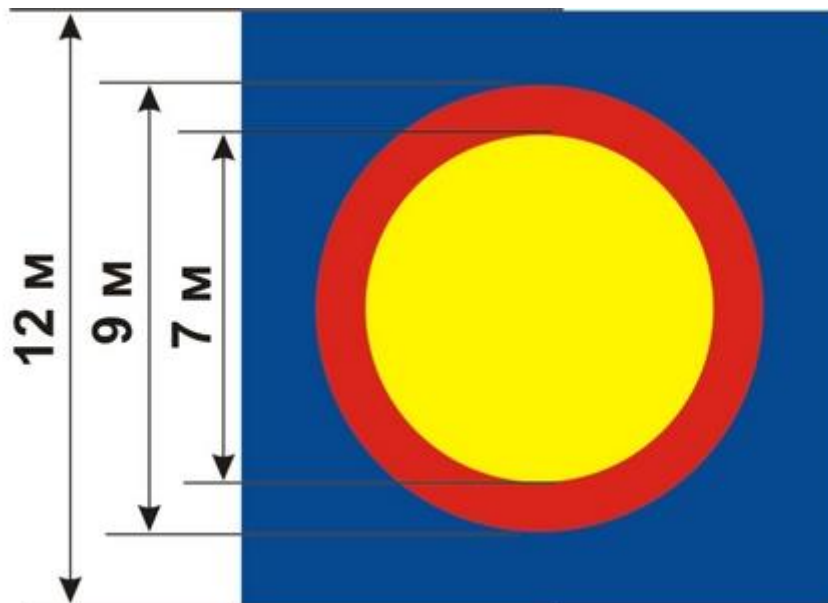


Рис. 1. Ковёр для боя

Спортсменов подразделяют на категории, зависящие от возраста: школьники - 14-15 лет, кадеты - 16-17 лет, юниоры - 18-20 лет, сеньоры - 20 лет и старше. Время боя зависит от возраста спортсменов: школьники и кадеты - три периода по 1 минуте 30 сек. Сеньоры и юниоры - три периода по 2 минуты. Победитель объявляется в конце каждого периода. Борец, который выиграл 2 периода, является победителем боя. В случае, если два первых периода выиграл один и тот же борец, то третий период не проводят.

Кроме того, необходимо помнить, что ковер должен быть расположен таким образом, чтобы во время боя спортсмены не ударялись об стены. Теоретически данное расстояние должно составлять не менее 2,5 метров. Если же зал слишком маленький и не удастся выполнить данное требование – то все стены необходимо обложить матами по типу гимнастических.

На ковре запрещено: - дотрагиваться до гениталий, выдергивать волосы, щипать, кусать, скручивать пальцы рук и ног и т.д., а так же – выполнять любые действия, которые направлены на причинение боли противнику для его скорейшей капитуляции;

- бить противника ногами, головой; душить, толкать; совершать приемы, которые угрожают жизни или здоровью соперника;

- давить локтями или коленями на живот или желудок соперника;

- хвататься за ковер, а так же – вести разговоры во время схватки;

- хватать противника за подошву ноги (разрешено держать только за верх ступни или за пятку).

Глава 2. Управление подготовкой борцов

2.1. Этапы подготовки во взаимосвязи с годами обучения

Период становления новичка мастером спорта международного класса охватывает достаточно большой период времени – от 5 до 12 лет. Обычно, талантливые юные спортсмены радуют первыми значительными успехами через 6-8 лет (это - норматив мастера спорта), а более высших достижений — через 9-10 лет специализированной тренировки.

Многолетняя тренировка борцов всех возрастных категорий рассматривается как целый, единый педагогический процесс. В связи с этим, этапы подготовки накладываются на годы обучения подобным образом:

- Этап базовой тренировки и углубленного совершенствования: Группы начальной подготовки (3 года)
- Этап начальной спортивной специализации: 1—2-й год обучения в учебно-тренировочных группах
- Этап углубленной тренировки: 3—4-й год обучения в учебно-тренировочных группах

На первоначальном этапе подготовки самый продолжительный этап - подготовительный период, а соревновательный период, в свою очередь, не ярко выражен и не особо продолжителен во времени.

В разных периодах многолетней тренировки большое внимание отводится отбору. В нем обычно выделяют 3 основных ступени: предварительная, промежуточная и заключительная. На каждой из ступеней выполняется определенная задача: на предварительной — понятие, правильный ли выбор сделал ребенок, придя на борьбу; на промежуточной — определения наличия у спортсменов базу для будущих совершенствований техники; на заключительной — выявление у борцов способностей к достижению результатов международного класса.

2.2 Управление подготовкой борцов высшей квалификации

Обычно об управлении говорят, когда человек имеет дело со сложным явлением и пытается воздействовать на него с целью получения полезного результата наиболее рациональным способом. Многолетняя подготовка борцов является отличным примером такого процесса. Правда, ради объективности следует заметить, что управление в прямом смысле этого слова имеет место в небольшой мере на этапе углубленного совершенствования и в полной мере на этапе реализации индивидуальных возможностей, когда борцы попадают в сборную команду страны.

В спортивной борьбе было выдвинуто несколько подходов к проблеме управления подготовкой спортсменов. Критический анализ этих подходов должен стать темой специального исследования. В настоящей книге мы поделимся собственным опытом подготовки сборной команды к трем Олимпиадам, при этом мы опирались на принципиальную схему управления, разработанную руководителем комплексной научной группы Р.А. Пилюном и защищенную им в своей докторской диссертации.

2.3 Принципиальная схема управления

Из теории управления известно, что этот процесс, имеющий научный характер, должен отвечать некоторым исходным, требованиям.

1. Необходимо наличие субъекта и объекта управления. В спорте это и тренер (тренерский совет), и спортсмен (команда).

2. В основе управления должен лежать акт принятия и реализации решения.

3. Управление должно осуществляться на основе «модели будущего». В спорте это модель тех соревнований, к которым идет подготовка.

4. Рассогласования, имеющиеся между текущим состоянием спортсмена и моделью противоборства, т.е. соревнования, в котором ему придется участвовать, должны служить основанием для конкретизации программы действия.

5. В ходе управления решения и действия должны корректироваться на основе информации, поступающей по каналам обратной связи.

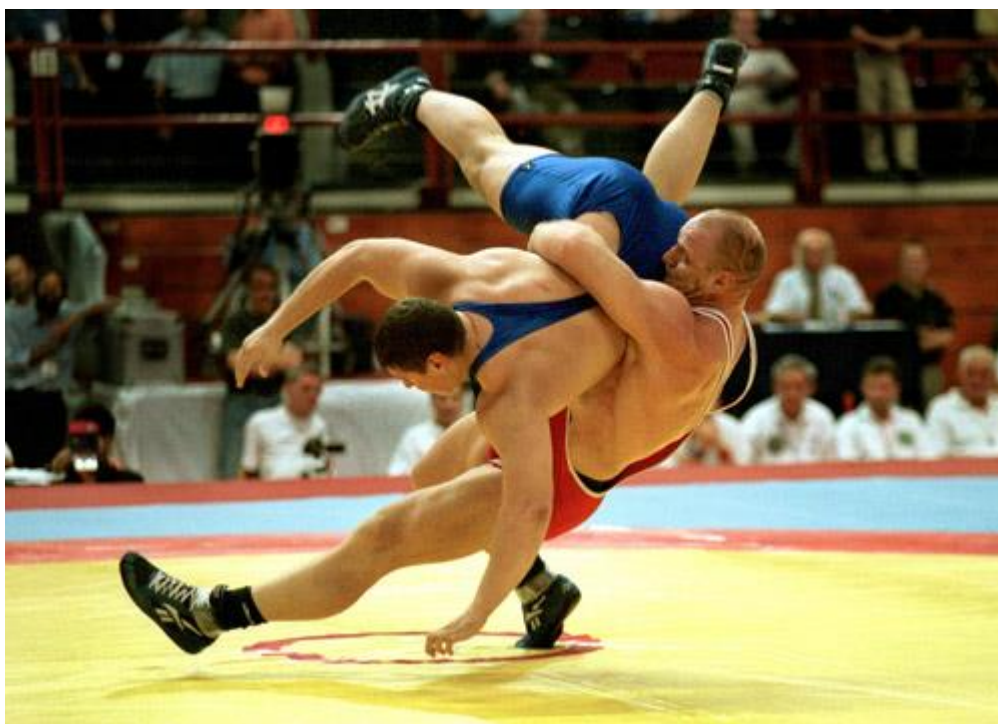


Рис. 2

2.4 Индивидуализация подготовки борцов

Важной особенностью практической работы на этапах углубленного совершенствования и реализации индивидуальных возможностей борцов является ее избирательность в соответствии с неповторимыми свойствами каждого ученика. На этих этапах фронтальный и групповой подходы все больше уступают место индивидуальному подходу к ведению учебно-тренировочной работы.

В отечественной литературе индивидуальный подход, как правило, трактуют расширительно. Так, например, в работе А.Г. Станкова и др. его понимают как педагогический процесс, построенный с учетом всех индивидуальных признаков борца. Поскольку этих признаков неисчислимое множество, то как организационно, так и методически эта задача трудно выполнима. Иначе подошел к этой проблеме Р.А. Пилоян, который предложил выделить существенные индивидуальные признаки борца, определяющие его успех в соревнованиях, и на основе этих признаков строить процесс подготовки. Взгляд на соревнования борцов через призму теории деятельности

позволил сосредоточиться на тех компонентах, с учетом которых следует индивидуально подходить к подготовке спортсменов. Это мотивация, коронные атакующие действия и тактика ведения поединка.

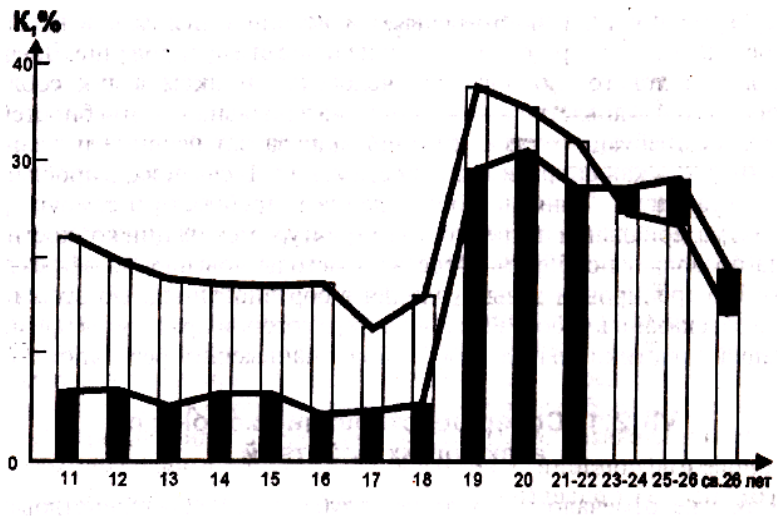


Рис. 3. Возрастная динамика потребностей в самоутверждении (белые столбцы) и материальных потребностей (заштрихованные столбцы) борцов от 11 до 30 лет.

Из работ того же автора становится ясно, что мотивацию следует рассматривать как устойчивое состояние борца, которое возникает вследствие осознания им возможности через спортивный результат удовлетворить потребность своей личности в моральной и материальной оценке окружающими людьми. Мотивация не только ведет к поставленной цели, направляет все помыслы и поступки спортсмена, но и во многом определяет его спортивные достижения.

На рис. 3 представлена возрастная динамика потребностей в самоутверждении (белые столбцы) и материальных потребностей (заштрихованные столбцы) борцов от 11 до 30 лет. Очевиден тот факт, что в 18-19 лет происходит окончательный выбор деятельности, т.е. именно в этом возрасте решается вопрос «быть или не быть» борцом вольного стиля. Судя по изменению кривых на графике, в 18-19 лет происходит максимальная концентрация борцов на спортивной деятельности. С одной стороны, это период, определяющий основное развитие профессионально важных функций.

С другой стороны, очень важно, какие потребности доминируют в мотивации конкретного спортсмена. Дело в том, что без ярко выраженной

доминанты потребностей в самоутверждении (самореализации, исполнении общественного долга и др.) над материальной потребностью уже на начальных этапах спортивной деятельности трудно рассчитывать на достижение высокого спортивного результата. Обратное соотношение чревато в любом возрасте сменой спортивной деятельности на другую. Связано это с двумя причинами. Во-первых, в России в целом и в вольной борьбе в частности ограничено материальное стимулирование. Во-вторых, для молодого, полного сил человека слишком велик соблазн выбора путей удовлетворения своих материальных потребностей в сферах, не требующих таких титанических затрат нервной и физической энергии, как спорт высших достижений. В связи же с проблемой индивидуализации занятий соотношение потребности в самоутверждении и материальной потребности в структуре мотивации конкретного борца позволяет подбирать средства и методы повышения эффективности его тренировки и выступления в соревнованиях. Об этом подробно рассказано в работе Р.А. Пилюяна, в которой приведены примеры из нашей практики подведения борцов к наивысшим результатам.

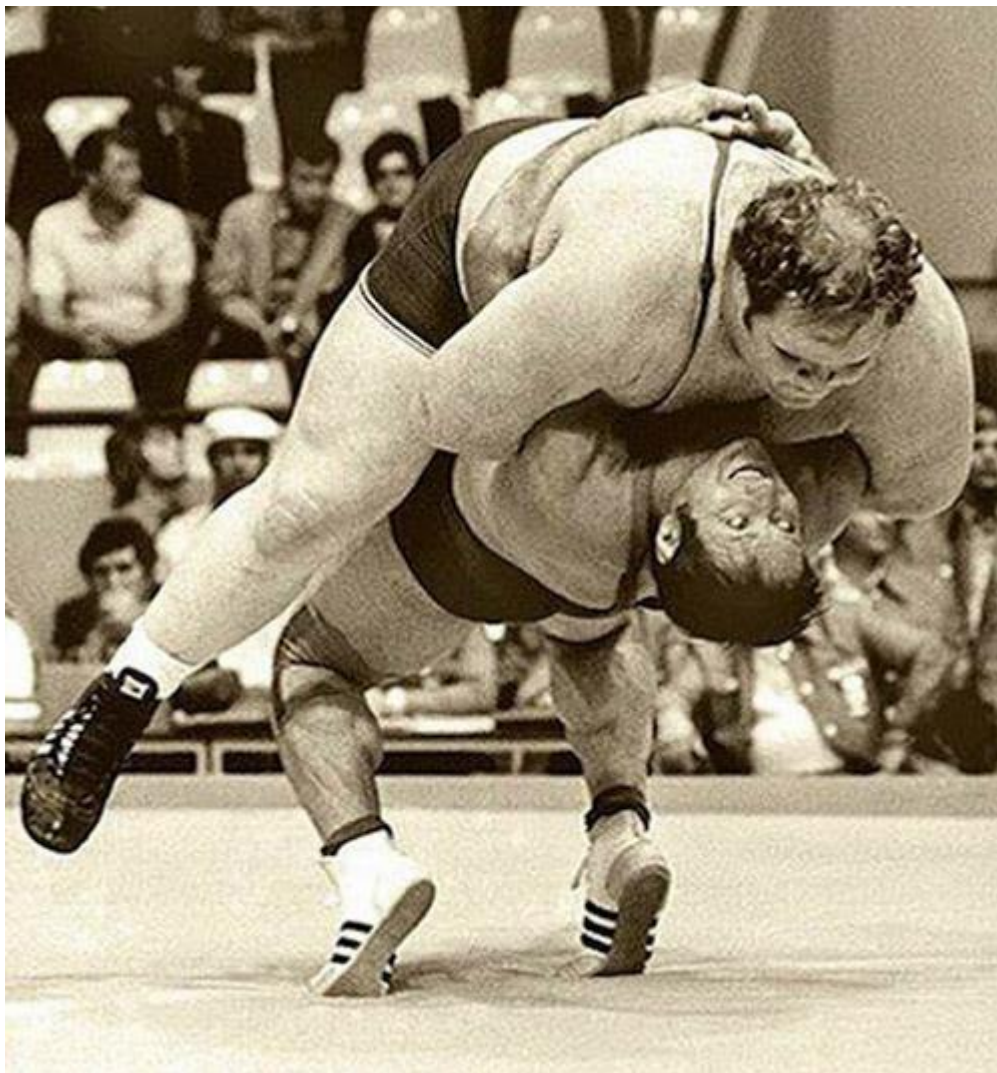


Рис. 4

2.5 Совершенствование коронных атакующих действий

Как уже отмечалось, на этапе углубленного совершенствования стоит задача довести отдельные атакующие действия до такого уровня совершенства, чтобы они стали грозным оружием в поединках с любым соперником. Такие действия принято называть коронными, или излюбленными. Более того, наличие в арсенале борца коронных атак является необходимым условием формирования комбинационного стиля борьбы — самого опасного для соперников и трудно предсказуемого.

В ходе изучения и совершенствования действия, которое будет коронным, необходимо учитывать следующее:

1. Предпосылки появления данного действия (место в арсенале борьбы, насколько популярно оно у ведущих борцов, кто достиг совершенства в его исполнении и т.д.).
2. Свои возможности его выполнения (физическая сила, инерция, реакция взаимного контакта, вес, рост, выносливость и пр.).
3. Ситуации начала атаки, необходимые для эффективного проведения приема, и способы их создания.
4. Необходимый ритм выполнения действия, т.е. увязку его отдельных элементов во времени.
5. Различные варианты тактических операций, связанных с изменением условий проведения данного броска, сваливания, перевода или переворота.
6. Варианты захватов, которые можно использовать в тех или иных ситуациях при выполнении этого атакующего действия.
7. Необходимость совершенствования самой структуры выполнения атакующего действия.
8. Важнейшие детали — своеобразные узловые моменты действия, ибо в них часто скрыта основа эффективного проведения атаки.
9. Сбивающие факторы, от которых во многом зависит дальнейшее успешное, применение действия.

Итак, можно сказать, что коронные атакующие действия составляют основу индивидуального стиля ведения поединков. Более того, технико-тактическая подготовленность борца в немалой степени трансформируется, усложняется в связи с совершенствованием коронных приемов и освоением все новых связок и комбинаций с ними.

Характерной чертой технико-тактического мастерства советских борцов является наличие в их арсенале нескольких коронных приемов, которыми они владеют в совершенстве. Так, В. Синявский, применяя свой коронный прием (переворот разгибанием и переходом), практически всегда одерживал победы досрочно. Излюбленным приемом у пятикратного чемпиона мира А. Алиева был переворот скрестным захватом голеней. Коронные приемы В. Балавадзе (броски с действием ног), Д. Цимакуридзе (переворот накатом), Б. Гуревича

(переворот захватом предплечья изнутри), И. Ярыгина (переворот разгибанием), А. Медведя (переворот захватом руки на ключ) были уникальными по способу индивидуального выполнения.

Коронные атакующие действия находятся на вооружении у ведущих мастеров вольного стиля сегодняшнего поколения. В их исполнении они усовершенствованы новыми вариантами, связками и способами тактической подготовки. Анализ показывает, что они в основном весьма просты по структуре, но в процессе длительного совершенствования доведены до высочайшей степени точности и автоматизма их выполнения.

Атакующие действия рассматриваются в комплексе: техника выполнения приема взаимосвязана с тактикой единоборства. Тактика представлена способами подготовки благоприятной ситуации начала атаки для выполнения конкретного приема, что в совокупности образует сложные технико-тактические действия.

На наш взгляд, один из путей совершенствования коронного приема — это определение и систематизация тактических вариантов. Это вызвано тем, что уровень мастерства борцов в мире возрос, и на соревновании высокого ранга в процессе противоборства одним способом реализовать свой коронный прием становится трудно, так как соперники к нему быстро привыкают, находят защиту, а еще хуже — используют его для начала контратаки.

Поэтому в основе совершенствования коронного приема должно лежать расширение арсенала тактических операций, так как высшего спортивного мастерства невозможно достичь без непрерывных поисков и совершенствования новых способов тактической подготовки к коронному приему.

Возникает вопрос: какими должны быть способы тактических подготовок к коронному приему? Чтобы разобраться в сущности данного вопроса, рассмотрим 9 способов тактической подготовки к коронному приему на примере «мельницы» — броска поворотом захватом руки и одноименной ноги.

Разработано 28 тактических способов, реально создающих благоприятные динамические ситуации начала атаки для проведения данного

завершающего приема. Они просты по структуре выполнения и систематизированы для изучения с этапа начального обучения до этапа высшего спортивного мастерства согласно дидактическим принципам «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». «Мельница» может стать коронной атакой, если на этапе базовой подготовки овладеть 1-м и 2-м способами тактической подготовки; на этапе углубленного совершенствования другими способами, а на этапе реализации индивидуальных возможностей — всеми остальными.

Преимущество поэтапного подхода к формированию и совершенствованию приема в том, что тренеру легче, во-первых, контролировать в процессе обучения качество овладения приемом; во-вторых, проводить моделирование в учебно-тренировочном процессе; в-третьих, вовремя выявлять ошибки и вносить коррективы.

По такому же принципу можно привести в систему способы тактической подготовки к любому другому коронному приему с учетом индивидуальных особенностей борца. Данный подход требует творческого участия и спортсмена, и тренера, поскольку они являются на практике первопроходцами на пути усложнения технико-тактического арсенала борца.

Лучшим примером могут служить недавно завершившие спортивную деятельность борцы С. Белоглазов и А. Фадзаев и их тренеры Г.И. Торопин и К.М. Дедедкаев. Подтверждением тому является высокая оценка мастерства этих спортсменов Международной федерацией борьбы (ФИЛА).

По мнению специалистов вольной борьбы, высокое мастерство этих спортсменов состоит в том, что они являются импровизаторами на ковре, строят различные лабиринты, в которых запутываются соперники, за счет тактического кругозора умеют вовремя распознать их замыслы, за 2-3 хода вперед предвидеть, какие действия предпримут в атаке соперники. Широкое использование различных тактических связок, вариантов, комплексов (в арсенале у каждого — 3 — 4 коронных приема, по 2 в стойке и 1 — 2 в партере) делает их неуязвимыми. Такое направление в вольной борьбе в настоящее время является наиболее прогрессивным, отвечает новым требованиям ведения

соревновательных схваток. Скорее всего в дальнейшем еще больше возрастет необходимость его совершенствования.

Таким образом, основой спортивного мастерства борца являются коронные приемы, которые определяют индивидуальный стиль ведения поединка. Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки, а не технических приемов, и за счет повышения эффективности коронных атакующих действий.

2.6 Феномен потери эффективности коронных атакующих действий

Как показали исследования, достаточно широкое распространение имеет явление утраты эффективности излюбленных атакующих действий. Причем борцу не всегда удастся ее компенсировать за счет других атакующих действий, и это приводит, как правило, к снижению спортивных результатов. В этой связи перед тренером стоит задача осуществлять контроль за эффективностью излюбленных атакующих действий. У ведущих спортсменов коэффициент эффективности коронной атаки находится в пределах 80-100%. Статистически достоверное снижение этого показателя служит основанием для глубокого анализа причин этого явления, устранения их и восстановления эффективности атак.

Как правило, деавтоматизация атакующих действий связана с нарушением 1-й и 2-й фаз действий. Снижение эффективности операций, направленных на подготовку удобной ситуации, обуславливает выход временных характеристик ведущей фазы — фазы подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов — за рамки оптимальной вариативности и приводит к распаду всего действия. Поэтому расширение круга операций, направленных на подготовку ситуаций, удобных для проведения конкретного атакующего действия (наряду с целевыми установками на проведение действия в поединках с различными партнерами в разнообразных психических и физических состояниях), позволит разнообразить

операционный состав 1-й фазы, стабилизировать 2-ю фазу и тем самым препятствовать процессу деавтоматизации всего действия.

Реализация поставленных задач осуществляется посредством индивидуальной программы совершенствования спортсмена, которая составляется на каждый учебно-тренировочный сбор.

При утрате эффективности излюбленного атакующего действия совершенствование спортсмена условно разбивается на 2 этапа. Основной целью 1-го этапа является стабилизация фаз подготовки удобной ситуации и подведения собственной опоры под общий центр масс. Эта цель определяет методическую направленность занятий, которые проводятся три раза в день. На утренней тренировке спортсмен выполняет комплекс имитационных и подводящих упражнений для развития скоростно-силовых качеств мышц, участвующих в проведении конкретного действия, а также для повышения четкости и быстроты выполнения отдельных фаз действия. Эта же задача решается в подготовительной части занятий на ковре. В основной части занятий на ковре перед спортсменом ставятся 2 задачи: 1) овладеть всеми способами подготовки ситуации, удобной для проведения конкретного действия; 2) овладеть на базе разученных способов тактической подготовки различными вариантами проведения атакующего действия.

Целью 2-го этапа является дальнейшая стабилизация фазы подведения собственной опоры под общий центр масс системы двух борцов, а также повышение устойчивости борца к сбивающему воздействию утомления, защиты соперника и других факторов. Для этого широко применяется метод заданий. Спортсмену предлагается выполнять излюбленное атакующее действие:

- а) в поединках с соперниками различного роста и веса;
- б) в ходе учебно-тренировочных поединков, проводимых в максимально высоком темпе;
- в) на фоне прогрессирующего утомления;
- г) в поединке с соперником, имеющим задание — не дать провести ни одной атаки;

д) в поединке с основным конкурентом.

Необходимо подчеркнуть, что в ходе 2-го этапа совершенствования В зависимости от индивидуальных особенностей партнеров перед спортсменом ставится задача проводить излюбленное атакующее действие с тем или иным способом тактической подготовки.

Как правило, при утрате эффективности излюбленного атакующего действия совершенствование спортсмена по индивидуальной программе приносило эффект после ее применения на одном-трех сборах.

Педагогические наблюдения и анализ видеозаписей показал, что у В. Юмина в сезоне 1973/74 гг. резко снизилась эффективность бросков «мельницей», хотя прежде они приносили ему большое число выигрышных баллов. Особенно резкое снижение эффективности данного атакующего действия было обнаружено на Кубке СССР 1974 г. Для спортсмена была разработана индивидуальная программа совершенствования бросков «мельницей». Об эффективности использованных средств и методов совершенствования свидетельствует достоверное увеличение эффективности бросков «мельницей» в ходе учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединков, а также соревнований. Уже участие в Тбилисском международном турнире в феврале 1975 г. показало, что эффективность коронного приема по сравнению с ноябрем 1974 г. имеет отчетливую тенденцию к повышению, а на VI Спартакиаде народов СССР (1975 г.) эффективность достигла достоверного увеличения. Впоследствии индивидуальная работа с В. Юминым продолжалась, и он завоевал все имеющееся в спортивной борьбе высшие титулы.

Аналогичным образом индивидуальное совершенствование отдельных атакующих действий проводилось и с другими спортсменами.

Такой подход позволяет оперативно выявлять слабые звенья в технико-тактическом арсенале спортсменов и максимально быстро устранять обнаруженные недостатки.

2.7 Овладение тактикой ведения поединка

Наши исследования показали, что тактика ведения поединка остается наиболее слабым звеном в системе подготовки борцов. Вместе с тем было выявлено несколько закономерностей данного звена, в частности определено наиболее оптимальное распределение отдельных действий в ходе поединка. На основе исследований и обобщения опыта ведущих специалистов нами была разработана и апробирована система методических приемов, направленных на индивидуальное совершенствование тактики ведения поединка. Работа должна проводиться в трех направлениях.

1. Борцу для успешного ведения поединка с любым соперником необходимо владеть всеми перечисленными в разделе II.2.1 действиями. Поэтому 1-е направление в работе — устранение пробелов в подготовке борца и обучение умению решать все возникающие в поединке задачи. В ходе анализа видеозаписей поединков должны быть выявлены операции и действия, которыми слабо владеет спортсмен. Причем важно учитывать, в поединке с каким соперником ему не удалось реализовать то или иное действие. На основе полученных данных следует составить программу индивидуального совершенствования тактики ведения поединка, в которой предусматривается последовательность овладения тем или иным действием.

2. Индивидуализация технико-тактической подготовки борца строится на базе его умения решать все задачи, возникающие в поединке. Смысл ее сводится к тому, что одну и ту же задачу каждый спортсмен решает своим способом, своими техническими приемами (операциями). Например, даже такую задачу, как удержание преимущества, можно решать либо сковыванием соперника, либо маневрированием, либо угрозой атаки, либо комплексным действием, включающим все эти операции. Поэтому 2-е направление индивидуального совершенствования тактики ведения поединка тесно связано с 1-м и сводится к подбору для каждого борца наиболее рациональных способов решения каждой задачи, имеющей место в соревнованиях. Причем, определяя целесообразность того или иного способа, следует исходить из

особенностей (психических, морфо-функциональных и др.) самого борца и его основных конкурентов.

3. 3-е направление в работе связано с формированием различных алгоритмов поведения борца в поединке. Практически оно сводится к объединению отдельных действий в целостные комплексы. Например, провести разведку — добиться преимущества, добиться преимущества — продемонстрировать активность, добиться преимущества — удержать его, добиться преимущества — реализовать опасное положение и т.п. Причем каждый раз в зависимости от задачи, поставленной партнеру, менялись и действия, которыми спортсмен достигал преимущества (атакой, контратакой, реализацией контролируемого захвата или демонстрацией активности). После того как спортсмен овладеет комплексом из двух действий, ему следует предложить комплексы из трех и более действий. Например, провести разведку — добиться преимущества — продемонстрировать активность или добиться преимущества — восстановить силы — увеличить преимущество — удержать его.

Окончательно навыки правильного планирования и реализации плана шлифуются в учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных поединках, проводимых по соревновательной формуле, а также на подводящих и контрольных соревнованиях.

Работа по всем трем направлениям осуществляется при помощи метода заданий на основе анализа поединков соперников и сильнейших борцов мира и проводится в основной части занятий на ковре. В среднем до 50% времени отводится на совершенствование отдельных действий. На каждом занятии борцы совершенствуют 2—3 действия. В недельном микроцикле к каждому действию спортсмены возвращаются не менее трех-четырех раз. Остальные 35—40% времени основной части занятия отводится на совершенствование технико-тактических; алгоритмов, которые подбираются исходя из практических нужд конкретного борца и правильного подбора партнеров. Оставшиеся 10—15% времени занимает совершенствование тактики ведения поединка в целом. Спортсмен совместно с тренером составляет план ведения

поединка, причем из всех действий детально конкретизируются лишь связанные с атакой.

Тренер проводит работу по индивидуализации технико-тактического мастерства в рамках групповых занятий с двумя-тремя борцами.

Важным этапом работы может быть просмотр и анализ видеозаписей своих поединков и поединков основных конкурентов на соревнованиях и тренировках. Делается это обычно до занятий и реже — в ходе них. За 2 недели до соревнований активнее используется метод моделирования действий основных конкурентов.

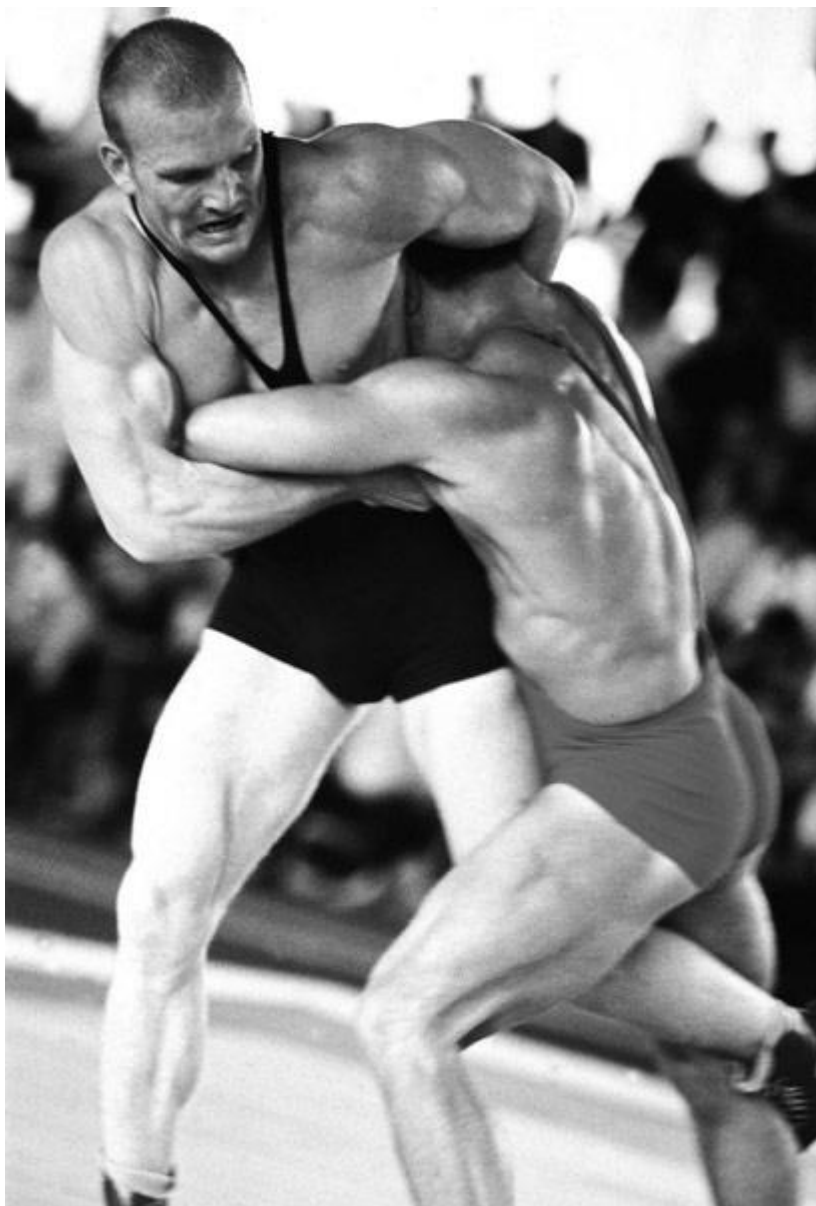


рис. 5

2.8 Подведение спортсменов к ответственным стартам

Данная задача является одной из наиболее сложных из стоящих перед тренером на протяжении всей многолетней подготовки борцов. В истории спортивной борьбы сохранились печальные примеры того, когда великолепные по составу команды завоевывали минимальное число золотых олимпийских медалей или вообще оставались без них, а многократные чемпионы мира не попадали даже в число призеров Олимпийских игр. Конечно, причин этому много: недооценка неизвестного соперника, судейская предвзятость, травмы и т.п. Однако чаще всего это ошибки в подведении спортсмена к соревнованию, которые проявляются в том, что он не смог достичь состояния наивысшей готовности.

Вопрос этот весьма сложен и обширен. Он достоин написания самостоятельной книги. Поэтому здесь мы ограничимся лишь изложением самого главного исходя из собственного опыта борца и тренера.

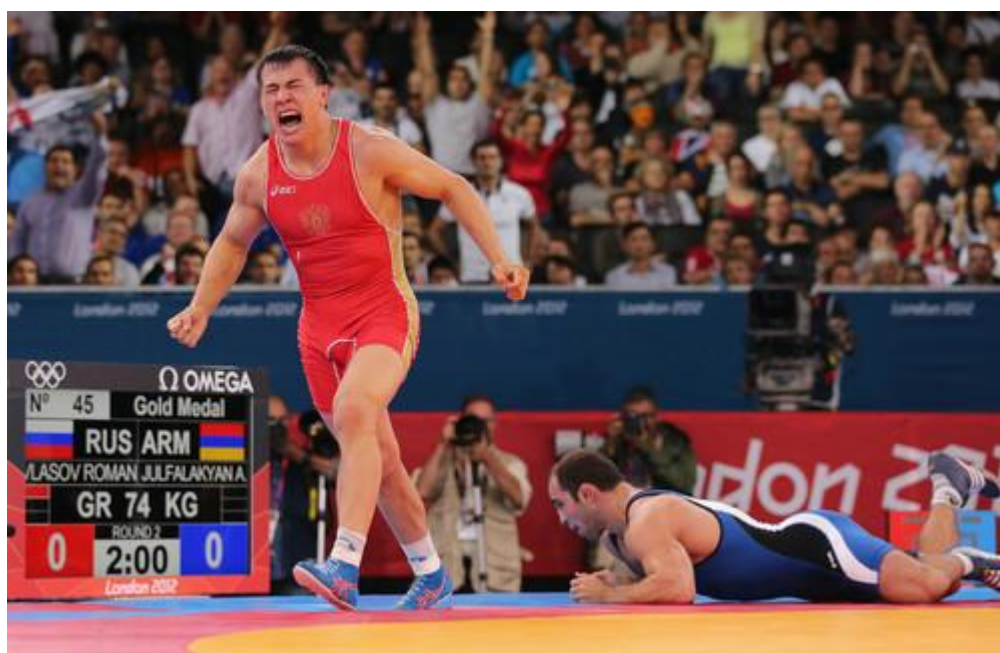


рис. 6

2.9 Годовой календарь соревнований

Прежде всего следует остановиться на вопросе о календаре соревнований и его роли в подведении спортсмена к состоянию наивысшей готовности. Как известно, главным соревнованием года в спортивной борьбе является чемпионат мира, а четырехлетия — Олимпийские игры. Кроме того, ежегодно им предшествуют чемпионаты Европы. Сроки проведения этих турниров служат ориентиром для индивидуального планирования системы внутренних и международных соревнований как основных средств подготовки и отбора к главным баталиям. К сожалению, организаторы спорта, а порой и тренеры не всегда понимают, что сроки проведения чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр не являются рычагами управления готовностью борца.

Основными критериями готовности спортсмена к главным соревнованиям года являются результаты в промежуточных стартах, предусмотренных в индивидуальных планах подготовки.

Каждому спортсмену необходимо набрать определенное количество соревновательных схваток и турниров, в процессе которых формируется психологическая готовность к участию в главных стартах года.

Управлять формированием готовности борца к ответственным соревнованиям можно лишь при грамотном планировании его индивидуальной подготовки, предусматривающей систему соревнований различной трудности.

Основной ошибкой тренеров является попытка создать своим ученикам «тепличные условия», освободив их от промежуточных турниров. Отсутствие многих ведущих спортсменов на внутренних соревнованиях, включая чемпионаты России, приводит также к снижению популярности спортивной борьбы.

Казалось бы, чего проще: при подготовке к главным соревнованиям года, допустим, к чемпионату мира, провести в начале года чемпионат страны, отобрать на нем сильнейших и везти их сначала на чемпионат Европы, а затем на чемпионат мира. Такой подход, возможно, приемлем для стран, где борьба развита слабо, где у нее нет глубоких традиций и серьезных перспектив. В странах же с большим борцовским потенциалом такое планирование исключает

из процесса полноценной тренировки всех тех, кто на день проведения чемпионата страны оказался подготовленным несколько хуже ведущих спортсменов, поскольку лишает их возможности участвовать в крупнейших чемпионатах года и тем самым снижает уровень их мотивации. Не приносит пользу и система с отборочными поединками перед каждым главным чемпионатом, поскольку часто психической и физической энергии борца может хватить лишь на прохождение отбора, а на соревнованиях выясняется, что бороться он уже не в состоянии. Не меньший вред приносит система попадания на чемпионат мира после успешного выступления на европейском турнире, минуя чемпионат страны, так как уход от конкуренции внутри страны тормозит развитие борьбы в данной весовой категории.

Наиболее рационально, по нашему мнению, рассматривать чемпионат мира как главное соревнование для всех борцов и считать чемпионат Европы таковым лишь для перспективных спортсменов и для тех, кто не получил боевого крещения на официальных международных соревнованиях, а чемпионат страны — как отборочное соревнование для всех без исключения борцов и проводить его в среднем за полтора-два месяца до чемпионата мира. Такое планирование имеет следующие преимущества.

1. До самого последнего момента все борцы мобилизуются и серьезно готовятся к главному соревнованию года с равными шансами попасть на него.

2. В подготовке конкретного спортсмена удачно сочетаются и полностью используются преимущества работы на местах и на централизованных сборах.

3. Мотивация каждого спортсмена получает стимул для усиления.

4. Борьба в целом имеет механизм здоровой конкуренции, а следовательно, импульс для дальнейшего развития.

5. Появляется возможность естественным образом вывести готовность каждого участника на максимально высокий уровень, поскольку требования чемпионата страны в отдельных весовых категориях при таком варианте планирования могут оказаться значительно выше, чем на чемпионате мира. Следовательно, отдохнув после чемпионата страны, спортсмен за месяц-

полтора может подойти к чемпионату мира с недостигаемым для остальных соперников уровнем готовности.



рис. 6

2.10 Совершенствование физических кондиций борца

Очень важным условием подведения спортсменов к состоянию наивысшей готовности является подтягивание и сохранение их психофизических кондиций. Достигается это проведением занятий по ОФП и СФП круговым методом. Помимо эффекта, связанного с прибавкой в физической подготовленности борцов, эти занятия оказывают неоценимое психологическое воздействие. Многие спортсмены начинают соотносить результат своих выступлений в предстоящем соревновании с тем, насколько легко они выполняют контрольные тесты по круговой тренировке. На разных этапах подготовки борцов в занятия включают различные варианты круговой тренировки различной направленности, которые во многом определяют будущий успех спортсменов.

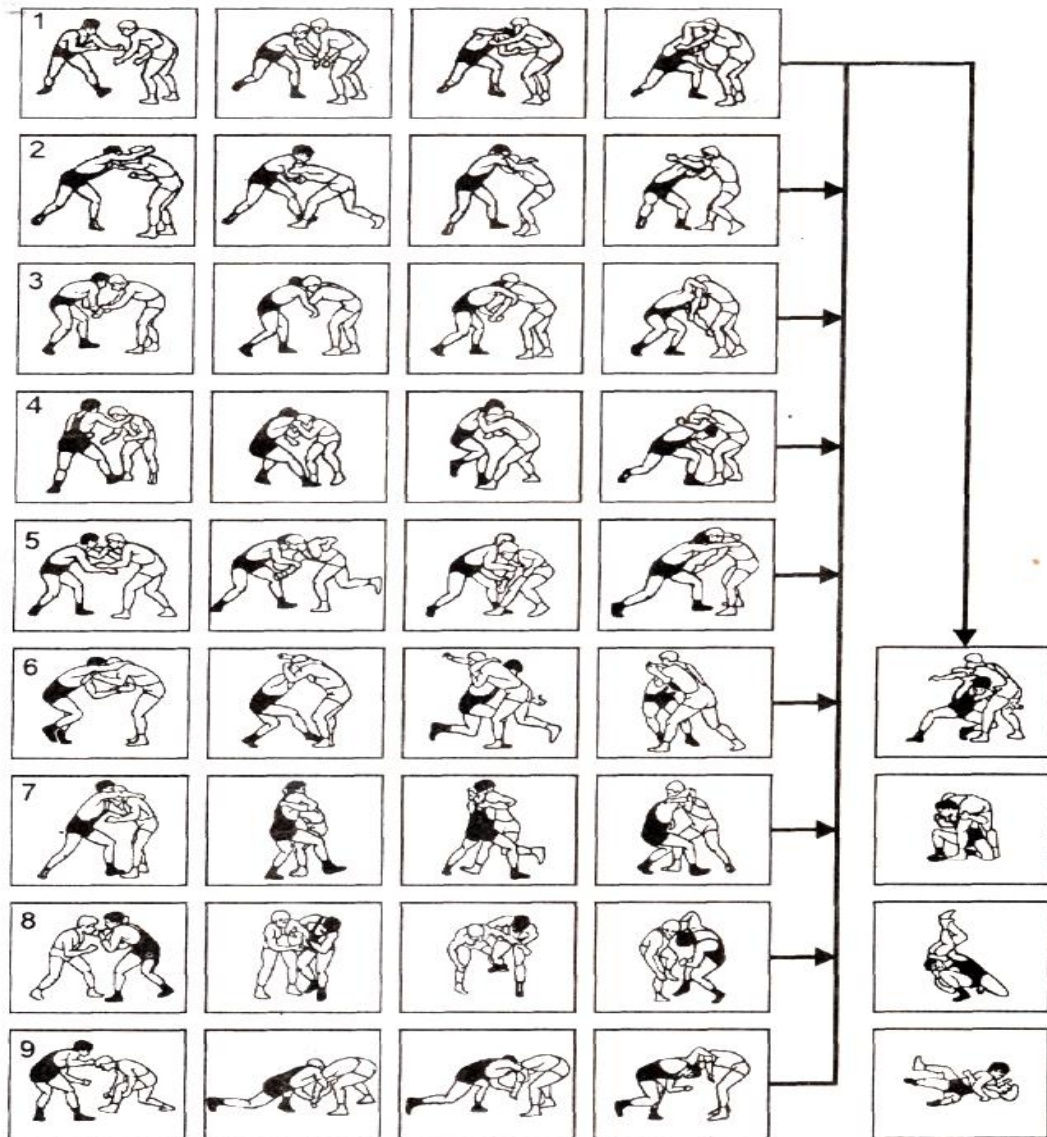


рис.8

2.11 Урок - главная форма занятий, режим учебно-тренировочной работы

Форму занятий по вольной борьбе определяют по условиям проведения занятий, их задачам, а также – контингенты учащихся. Главный вид занятий в спортивных школах - урок. По направленности уроки делятся на:

- а) учебные уроки: изучение техники и тактики вольной борьбы;
- б) учебно-тренировочные уроки: разнообразные виды физического развития вместе с учебным материалом;
- в) тренировочные уроки: различная физическая и морально-психологическая подготовка спортсменов;

г) контрольные уроки: сдача нормативов, контроль за достижениями и решением поставленных задач.

Режим учебно-тренировочных и воспитательных уроков определяется количеством учебных (академических) часов в месяц. Длительность одной тренировки в группе начальной подготовки не может превышать двух академических часов.

2.12 Методика обучения

Одной из важных и главных задач в учебно-тренировочной части вольной борьбы является изучение техники и тактики боя. Данный процесс составляется на основе методических принципов, обычно, с учетом индивидуальных методик обучения, которые отражают специфику и особенности техники и тактики борьбы.

Главной целью традиционной методики обучения является освоение различных приемов с постепенным включением их в борьбу. Необходимо отметить, что изучению главенствующих элементов борьбы (стойки, дистанций, передвижений, захватов, и др.) сегодня не уделяется необходимого внимания. Многие тренеры считают, что освоение данных приемов спортсменами происходит в процессе учебных схваток само по себе. Однако, результаты исследования соревновательной деятельности спортсменов указывают на необходимость первоначального изучения данных приемов, ведь они составляют основу ведения борьбы в поединке.

3. Техника броска «Мельницы» (броски через плечи)

3.1 «Мельница» броском с захватом руки и одноименной ноги изнутри

Эту группу приемов в основном разработали советские спортсмены и тренеры. По своей структуре данные приемы не особо сложны, но очень эффективны во время боя.

«Мельницы» по принципу проведения разделяют на несколько групп. Общий элемент у этого приема – это то, что при его исполнении атакующий подставляет под туловище противника свою грудь и плечи и тем самым бросает его на ковер. «Мельницы» также делят и по направлению проведения приема: «мельницы» броском (атакующий взваливает противника на свои плечи и перебрасывает его через себя, по ходу броска разворачивая противника спиной к ковра), «мельницы» сбиванием (атакующий сбивает противника захватами в сторону его спины).

Также «мельницы» разделяют по выполнению способу выполнения захватов, которые могут быть:

- с захватами руки снаружи;
- с захватами руки изнутри;
- с захватами руки двумя руками;
- с захватами шеи сверху;
- с захватом рук под плечи.

А так же есть очень большое количество методов захвата ноги атакуемого.

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левой рукой плечо правой руки противника сверху за верхнюю часть, упираясь при этом головой в его правое плечо.

Сильным рывком за руку на себя атакующий выводит атакуемого из равновесия, а локтем левой руки приподнимает немного вверх его противоположную руку. Совершив пол-оборота налево на носках, атакующий подседает под противника, затем - опускается на правое колено и ставит его с внутренней стороны одноименной голени соперника.

Атакующий стремится подставить плечи под торс противника, под его

центр тяжести, (это необходимо для облегчения приема), затем - левую ногу оставляет на ступне, а правой рукой захватывает одноименную ногу атакуемого (лучше всего за нижнюю часть бедра). Руку и ногу нападающий тянет навстречу друг другу, можно сказать, соединяя их на своей груди. После чего он, вместе с противником, наклоняется влево и пытается перебросить его через свои плечи.

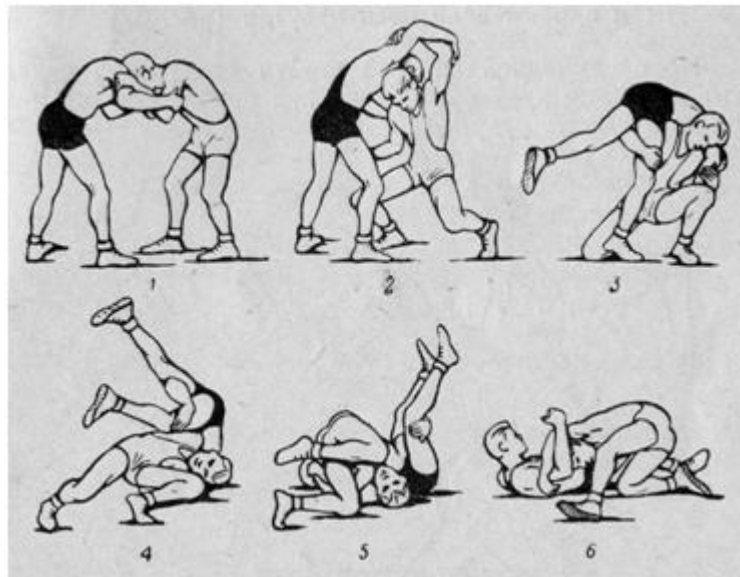


рис. 9. «Мельница» броском с захватом руки

По ходу проведения приема вместе с сильным и резким наклоном влево атакующий становится на колено левой ноги, правой ногой сильно толкается в ковер, помогая перебрасыванию, захваченную руку тянет вниз под себя, прижимая ее к плечу и шее, а правой рукой (за захваченное бедро) - направляет падение атакуемого спиной к ковра.

Не прекращая движения, он поворачивается вслед за падающим соперником грудью к ковра, и делает сильный завершающий толчок правой ногой, перешагивая ею через свою левую, не распуская при этом захватов. Далее - атакующий завершает поворот, отпускает захват ноги, затем - обхватывает правой рукой туловище противника сверху и только потом - поднимает голову, далее - удерживая за руки и туловище противника, дожимает его на спину.

При выполнении данного варианта «мельницы» можно встать при подседе под противника на оба колена, но ставить ближнюю к нему ногу на

ступню будет грубой ошибкой, потому что такое положение ноги облегчает выполнение противником контрприемов с зацепом данной ноги.

3.2 «Мельница» сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри

Из одноименной средней стойки атакующий захватывает левую руку атакуемого под правое плечо. Так же можно захватывать руку и так, как было указано ранее (ладонью за верхнюю часть плеча), но второй захват будет прочнее.

С шагом левой вперед, атакующий бросается вперед, ныряя головой противнику под захваченную руку, пытаясь набрать наибольшую скорость в падении вперед, захватывает левой рукой одноименную его ногу и одновременно толкает левым плечом в переднюю часть бедра этой ноги.

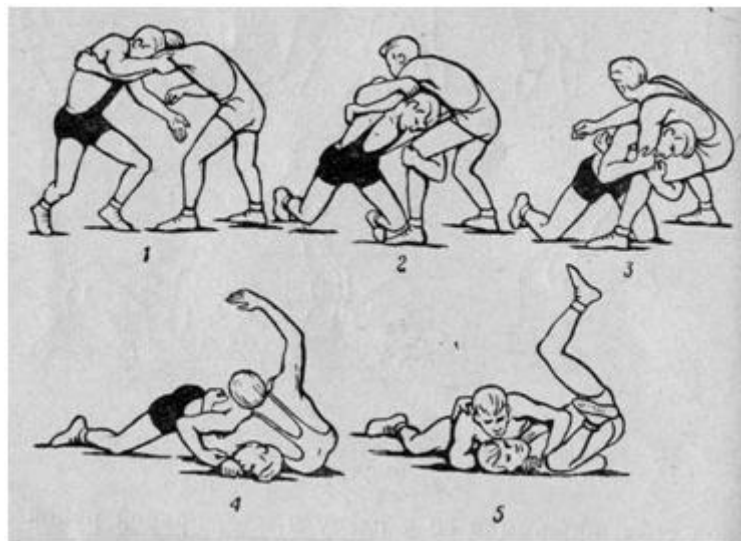


рис. 10. «Мельница» сбиванием захватом руки и одноименной ноги изнутри

Атакующий сбивает захватом за руку и ногу атакуемого, сталкивая в сторону его спины. Ногу и руку противника он тянет навстречу друг другу, пытаясь соединить их на своей груди, что упрочняет захват и затрудняет защитные действия соперника.

Ногами атакующий сильно толкается вперед, сбивает атакуемого сперва на левый бок, а потом на спину. Затем - он отпускает захват ноги, обхватывает

туловище противника сверху, поднимает голову. С захватом руки и туловища, разведя ноги в стороны, он дожимает атакуемого на спину.

Данные «мельницы» броском и сбиванием неплохо дополняют друг друга в поединке. Если противник проводит контратаку, пытаясь защититься от сбивания (он наклоняет туловище вперед и наваливается на атакующего сверху), то так он становится в положение, удобное для проведения «мельницы» броском.

И наоборот, защищаясь от «мельницы» броском, он старается выпрямить туловище, отклониться назад, что удобно для начала проведения сбивания с этими же захватами.

3.3 «Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги изнутри с накатом спиной

Начало приема точно такое же, как при выполнении «мельницы» сбиванием, но как только противник упал на бок в результате сбивания с захватом руки и ноги, атакующий отпускает захват ноги и, удерживая в захвате руку, проворачивается направо, отводит правую руку назад, тем самым, помогая правым плечом перевороту соперника на спину.

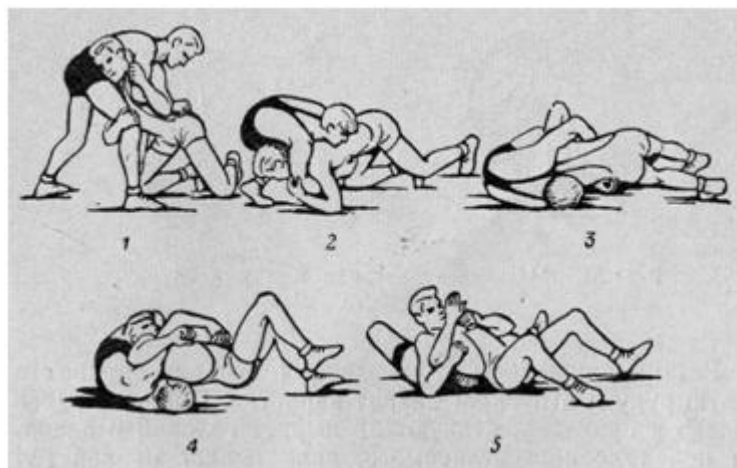


рис. 11. «Мельница» сбиванием с захватом руки и одноименной ноги с накатом спиной

Не останавливаясь, атакующий накатывается на грудь атакуемого, затем - упирается в ковер ногами, поднимая таз кверху, и нажимает спиной на его грудь сверху. Потом он разводит ноги в стороны, удерживая руки в захватах, и дожимает противника на лопатки.

3.4 «Мельница» с захватом шеи и одноименной ноги изнутри

Атакующий из одноименной средней стойки захватывает левой рукой шею противника сверху так, чтобы обхватить своей ладонью его подбородок, правой рукой захватывает его левое запястье. Затем - резким движением отбрасывает в сторону вправо левую руку соперника и отпускает захват запястья.

Проворачиваясь налево и одновременно приседая, атакующий «ныряет» головой и плечами под туловище противника, захватывает правой рукой одноименную ногу соперника под коленом, выставляет левую ногу в упор, опускается на колено правой ноги и, сгибая туловище атакуемого за голову и ногу, бросает его с наклоном влево.

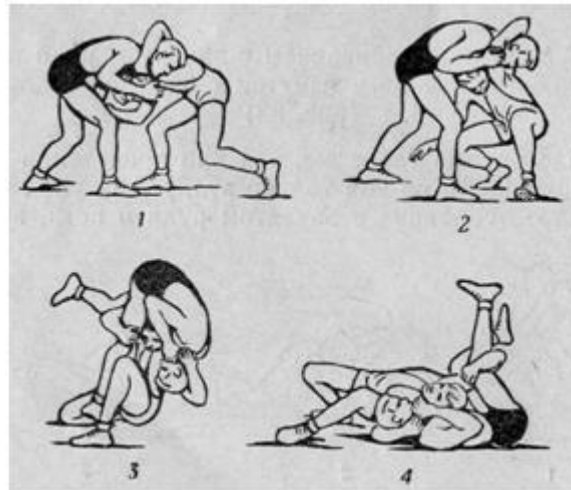


рис. 12. «Мельница» захватом шеи и одноименной ноги

Не распуская захватов, атакующий дожимает противника на лопатки. Если дожать не получается, то он отпускает захват ноги, поворачивается грудью на него, захватывает правую руку сверху и дожимает с захватом шеи и руки. С таким захватом можно проводить и «мельницу» сбиванием. В этом случае атакующий, захватив ногу и шею противника, сбивает его на правый бок от себя, накатывает его на спину и дожимает, не распуская захватов ноги и шеи, надвигаясь на него грудью.

3.5 «Мельница» выседом захватом разноименной руки и нырком под другую руку

Из разноименной средней стойки атакующий захватывает правую руку противника левой рукой за нижнюю часть плеча снаружи, а правой - захватывает противоположное запястье, тем самым наклоняя противника вниз. Резким движением атакующий отводит левую руку противника за запястье в сторону вправо, ныряет головой под нее, одновременно он широко шагает вперед левой ногой, ставит ее в упор около ступни одноименной ноги противника снаружи, затем - в прыжке садится, широко расставив ноги, почти в шпагате, и за руку дергает вниз, повисая на ней. Откидывает голову назад, нажимает ею на плечо левой руки противника снизу сзади, скручивает соперника влево от себя.

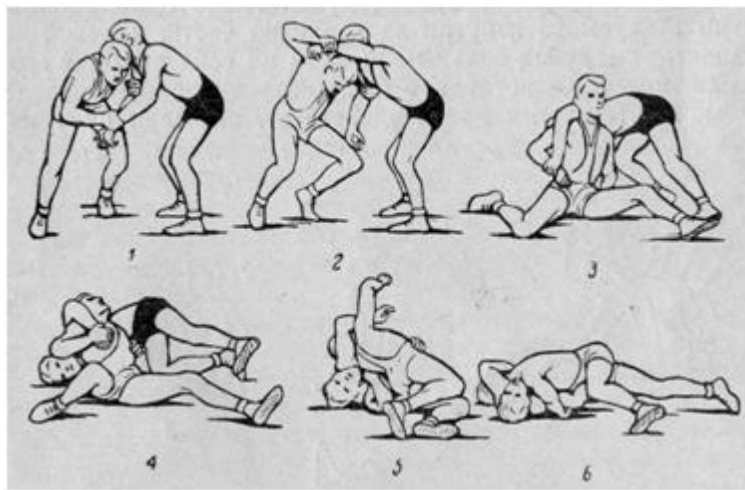


рис. 13. «Мельница» выседом захватом разноименной руки и нырком под другую руку

Как только противник падает на правый бок, атакующий, не прекращая движения, проворачивается налево и наваливается левым боком на него сверху. Заканчивая поворот на атакуемого, он отпускает запястье его левой руки, обхватывает туловище сверху, удерживая за туловище и правую руку, и дожимает его на спину. При этом ноги разводит в стороны.

3.6 «Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри

Данный прием проводится из разноименной стойки. Атакующий захватывает правой рукой плечо одноименной руки противника изнутри за верхнюю часть, а левой — запястье снаружи, сильным рывком на себя выводит атакуемого из равновесия, заставляет наклонить туловище вперед. Обычно соперник противодействует, вырывая руку из захвата и стараясь отклонить туловище назад. Используя это, атакующий с поворотом вправо ныряет головой и плечами под туловище противника и захватывает правую ногу изнутри за бедро или под коленом левой рукой.

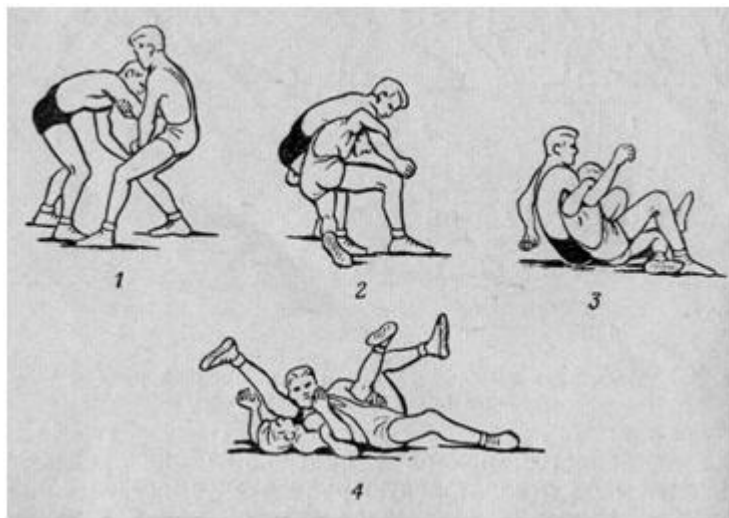


рис 14. «Мельница» сбиванием захватом одноименной руки снаружи и разноименной ноги изнутри

Левую ногу атакующий ставит так, чтобы ее бедром нажимать на голень атакуемого сзади, а руку соперника прижимает к своему правому плечу и не позволяет вырвать ее из захвата. Затем, атакующий продолжает проворачиваться вправо, за руку и ногу скручивает противника, при этом энергично толкается в ковер правой ногой, тем самым помогая сбиванию, и накатывается спиной на соперника.

Не распуская захватов, он дожимает атакуемого на лопатки. Атакующему необходимо следить за тем, чтобы в приеме не было остановки. Во время нырка под соперника нужно набрать достаточную скорость, чтобы за счет толчка в туловище и бедро сбить противника на ковер.

3.7 «Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри

Из разноименной стойки нападающий захватывает правой рукой одноименную руку атакуемого за плечо изнутри, а левой — запястье этой руки снаружи.

Сильным рывком за руку на себя вправо атакующий выводит соперника из равновесия, заставляя перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу и с поворотом вправо ныряет под его туловище. Поворот необходимо выполнять на носках.

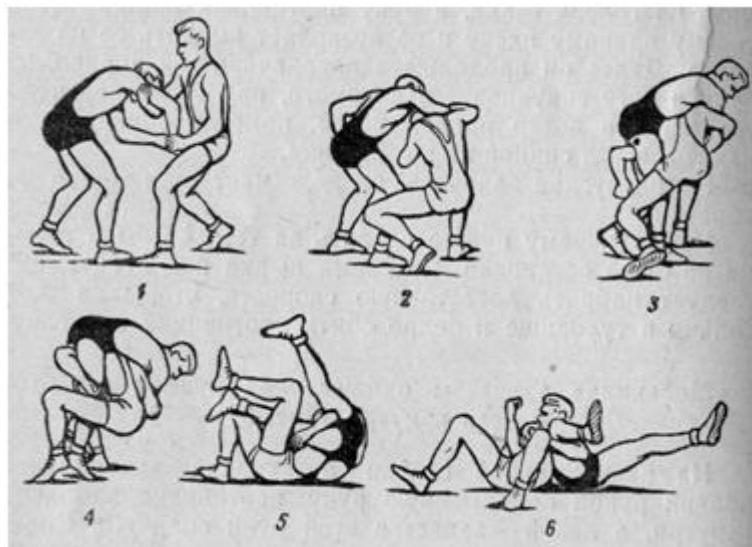


рис. 15. «Мельница» захватом одноименной руки снаружи и ноги изнутри

Нападающий подсидает под противника, подставляя свои плечи под его грудь, прижимает захваченную руку к правому плечу, левой рукой, отпустив запястье, захватывает противоположную ногу соперника за бедро изнутри. Потом нападающий бросает противника вправо, одновременно поворачиваясь вместе с ним вправо, а захваченные руку и ногу прижимает к себе. Не распуская захватов, нападающий разводит свои ноги в стороны, ставит их в упор и, надвигаясь спиной на грудь противника, дожимает его на лопатки. Данный прием хорошо сочетается в комбинации с «мельницей» сбиванием с такими же захватами. Противник, защищаясь от проведения приема броском, будет стремиться отклонить свое туловище назад, выпрямиться. В такой момент удобно, использовав защитные движения и усилия соперника, перейти

к проведению «мельницы» сбиванием в сторону его спины.

Если же соперник противодействует сбиванию, то желательно начинать проведение «мельницы» броском. И в первом, и во втором случае направление противодействия противника совпадет с направлением дальнейшего проведения технического действия, что в значительной мере облегчит задачу нападающему.

Заключение

Вольная борьба - это вид спорта, который представляет собой единоборство двух спортсменов. При помощи разнообразных технических приемов - бросков, захватов, подножек, переворотов, подсечек и других приемов, каждый из спортсменов пытается уложить соперника на лопатки, чтобы победить. Главным отличием вольной борьбы, от, к примеру, греко-римской, является то, что в вольной борьбе допустимы захваты ниже пояса: захваты ног и приемы, которые выполняются с помощью ног, - подсечки, подножки и т. п.

Бой длится 5 мин. Борцу нужно или одержать чистую победу, или набрать не менее трех баллов. Если по истечению времени, никто из борцов не победил, то время схватки продлевается на 3 мин и затем - продолжается, пока кто-нибудь из спортсменов не наберет трех баллов или не одержит чистую победу - туше.

Группу приемов «Мельница» в основном разработали советские спортсмены и тренера. По своей структуре данные приемы не особо сложны, но очень эффективны во время боя.

«Мельницы» по принципу проведения разделяют на несколько групп. Общий элемент у этого приема – это то, что при его исполнении атакующий подставляет под туловище противника свою грудь и плечи и тем самым бросает его на ковер. «Мельницы» также делят и по направлению проведения приема: «мельницы» броском (атакующий взваливает противника на свои плечи и перебрасывает его через себя, по ходу броска разворачивая противника спиной к коврику), «мельницы» сбиванием (атакующий сбивает противника захватами в сторону его спины).

Также «мельницы» разделяют по выполнению способу выполнения захватов, которые могут быть:

- с захватами руки снаружи;
- с захватами руки изнутри;
- с захватами руки двумя руками;
- с захватами шеи сверху;

- с захватом рук под плечи.

Таким образом, основой спортивного мастерства борца являются коронные приемы, которые определяют индивидуальный стиль ведения поединка. Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки, а не технических приемов, и за счет повышения эффективности коронных атакующих действий.

Список использованной литературы и источников

1. Вольная борьба. - Автор: Шахмурадов Ю.А Год: 1997

<http://sports66.ru/edinoborstva/volnaya-borba/>

2. Техника вольной борьбы. Автор: Алиханов И.И. Год: 1997

3. Уникальная книга о вольной борьбе Петра Павлова:

[http://www.mhealth.ru/form/sport/1017025/2/;](http://www.mhealth.ru/form/sport/1017025/2/)

Электронные ресурсы:

4. [http://www.volborba.ru/iz_istorii_volnoy_borby/;](http://www.volborba.ru/iz_istorii_volnoy_borby/)

5. http://ru.wikipedia.org/wiki/%C2%EE%EB%FC%ED%E0%FF_%E1%EE%F0%FC%E1%E0.